

## العادات الصحية الايجابية والسلبية في المجتمع السعودي

للعادات اثر كبير في حياة الناس تنعكس عليه سلبا او ايجابا لكونها راسخا في النفس وليست امر عارض او نادرا لحدوثه ، الامر الذي يفرض على الجميع ضرورة العناية بها، والاهتمام بتعلمها واكتسابها منذ الصغر .

يمارس الانسان بعض من السلوكيات او الطباع التي يكتسبها من بيئته خلال مراحل حياته سواء كان ذلك الاكتساب بالتعليم او الممارسة، او التكرار مرة بعد اخرى فتصبح هذه السلوكيات عادة له وجزءاً لا يتجزأ من تصرفاته، وثقافته ونمط حياته.

وفيما يلي عرض لبعض صور العادات الصحية الايجابية والسلبية في مجتمعنا والتي لها تاثير كبير على صحتنا.

### العادات الايجابية

1. تناول التمر في الصباح الباكر يمد الجسم بالطاقة والغذاء المتوازن حيث يتبع في تناوله سنة الرسول عليه الصلاة والسلام باكل كمية محددة دون تفريط.
2. استخدام السواك في تنظيف الاسنان يفيد في قتل البكتيريا وتقوية اللثة كما ان عادة تنظيف الاسنان بعد تناول الطعام أو الشرب مهما كان حجمه أو نوعه إذ إن تنظيف الأسنان المستمر ولو بالماء عادة حميدة تكفل نظافة الفم. وتعمل على حماية الجسم ووقايته من كثير من الأمراض فقد ثبت أن غسل الفم بالماء بعد كل وجبة، وبعد كل مرة يتناول فيها الإنسان مادة سكرية يقلل نسبة الإصابة بالتسوس.
3. عادة تناول طعام الإفطار صباحا تعد من أهم وأبرز العادات الصحية التي ينبغي التعود عليها، وعدم إهمالها، فالإنسان في حاجة ضرورية لها كبيراً كان أو صغيراً وما ذلك إلا لأن وجبة الصباح من أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فالمعدة تكون خالية في الصباح ، ومستعدة لتقبل كل ما يلقي فيها من غذاء ، ولذا فمن الضروري أن نلبي هذه الحاجة، وأن نزود المعدة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح متنوعة في موادها ، غنية بالعناصر الغذائية.
4. عادة ممارسة بعض التمارين الرياضية أو الأنشطة المستمرة التي يتم من خلالها المحافظة على اللياقة البدنية للجسم وتحريك، عضلاته وتنشيطها من وقت لآخر، فالرياضة تنشيط كل أعمال الجسم من تنفس ودوران (للدم)، وهضم وإفراز وتوازن وغير ذلك. كما تقوي بنيته، وعظامه، ومفاصله، وعضلاته، بالإضافة إلى كونها تعطي الجسم جمالا، وتناسقا، ومرونة، ولياقة زائدة، وتمنع ألسنة والترهل والانحناءات المعيبة. والمحافظة على ممارستها لها آثار إيجابية في تحسين الحالة الصحية والنفسية للإنسان في جميع مراحل عمره المختلفة.
5. عادة الراحة عندما يحتاج الجسم إلى ذلك والحرص على عدم مقاومة النوم ولا سيما إذا كان الجسم متعباً أو مرهقاً، فالنوم إحدى الحاجات الضرورية لراحة الجسم ونموه، مع مراعاة أن يتم النوم في ظروف مناسبة للراحة، ويتبع لهذه العادة الصحية أن لا يذهب الإنسان إلى النوم بعد تناول الطعام مباشرة، لأن النوم بعد الطعام يعرقل أداء المعدة لعملها، ويكفي استرخاء بسيط لبضع دقائق فذلك يساعد المعدة على الهضم.
6. تناول السلطة المكونة من بعض أنواع الخضراوات الطازجة مع كل طعام، وأن تكون جزءاً أساسياً من محتويات الطعام لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وبالألياف الغذائية التي تعطي حجماً للجودة الغذائية (تساعد الإنسان) على الشعور بالشبع، وتمنع الإمساك ومضاعفاته.
7. تناول الزبادي اللبن الرائب، الذي يعطي للجسم البروتينات بصورة يسهل هضمها وبالتالي سرعة الإفادة منها، ولذا ينصح الأطباء بتناول الزبادي عندما يكون الإنسان مضطراً لاستعمال المضادات الحيوية حيث إن المضاد الحيوي يقتل جميع أنواع البكتيريا الموجودة في الجسم سواء الضارة أو المفيدة لذلك فإن تناول الزبادي يعوض المعدة والقولون عما تفقده من بكتيريا مما يساعد في عمليات هضم الأغذية، فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادي وهي بكتيريا حمض اللاكتيك التي تساعد على تخليق بعض الفيتامينات، وبعض الأحماض الأمينية مما يساعد على هضم الطعام بما تفرزه من أنزيمات، فضلاً عن استطاعة البكتيريا في الزبادي على تطهير المعدة، وقتل الطفيليات المسببة للإسهال.
8. المحافظة على اعتدال الجسم في مختلف حالاته وأوضاعه (وقوفاً، وجلساً، ومشياً) تعمل - بإذن الله- على حماية قوام الجسم، وسلامة بنيانه، وعدم تعريضه للتشوهات الخلقية أو المخاطر الصحية المترتبة على ذلك، ويكون ذلك بالتعود على انتصاب الجسم، وعدم الانحناء إلا إذا دعت الحاجة إلى ذلك، وفي الجلوس يجب أن يكون الرأس والجدع بوضعية مستقيمة، أما تحريك الجسم بحركات فجائية مع تقليص العضلات بشكل دائم، وتوازن غير كامل، فهو من المساوئ التي يجب الابتعاد عنها.

٩. من العادات الصحية الأكثر من شرب المياه النقية التي يحتاج إليها الجسم فهي تساعد في عملية الهضم، وترطيب الجهاز التنفسي، وغسل الجسم (داخلياً) من السموم، ومنع تكون الرواسب والحصى في الكلى.
١٠. التعرض لأشعة الشمس يفيد في تقوية العظام وحصول الجسم على فيتامين د ومعروف ان هذا الفيتامين يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم من الطعام، والكالسيوم ضروري لبناء وتكوين العظام والحفاظ على صحتها، ونقصة يؤدي الى هشاشة العظام.

### العادات السلبية

١. التدخين بانواعه، فيعتبر التدخين من السموم المميتة حيث يسبب الإصابة بامراض خطيرة جدا كالسرطان وامراض القلب والرئة.
٢. شرب الماء البارد مباشرة في حالة العطش الشديد وعلى معدة فارغة قبل الإفطار، وهذه العادة قد تؤدي إلى حدوث مقص حاد وتقلصات في عضلات وجدار المعدة لذلك ينصح بشرب الماء المعتدل البرودة.
٣. شرب الشاي قبل الطعام، وتؤدي هذه العادة إلى تكوين طبقة كثيفة تحول بين غشاء المعدة والأطعمة، ما يؤدي إلى تعطيل الغدد الهضمية عن القيام بإفرازاتها، وبالتالي سوء الهضم، بينما يؤدي شرب الشاي والقهوة بعد الطعام إلى إثارة الغدة الهضمية وتنشيط الدورة الدموية، أما عن شرب الشاي أثناء الطعام، فيؤدي إلى امتصاص مادة الحديد، وبالتالي عدم الاستفادة بها.
٤. الاعتماد على الوجبات السريعة الخالية من القيمة الغذائية والتي تكون عادة ذات جودة منخفضة مشبعة بالدهون والبروتينات والسكريات التي يؤدي تراكمها إلى زيادة الوزن بالإضافة إلى تصلب الشرايين وامراض اخرى عديدة، بالإضافة إلى الاضرار الاجتماعية حيث تفقد الاسرة الترابط بينها بسبب قلة الجلوس سويا على مائدة الطعام.
٥. الخروج للعمل او الذهاب للمدرسة صباحا واهمال الفطور من العادات غير الصحية وهي لا تساعد علي التخصيص لذلك عادة تناول طعام الإفطار صباحاً تعد من أهم وأبرز العادات الصحية التي ينبغي التعود عليها، وعدم إهمالها، فالإنسان في حاجة ضرورية لها كبيراً كان أو صغيراً وما ذلك إلا لأن وجبة الصباح من أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فالمعدة تكون خالية في الصباح، ومستعدة لتقبل كل ما يلقي فيها من غذاء، ولذا فمن الضروري أن نلبي هذه الحاجة، وأن نزود المعدة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة.. ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح متنوعة في موادها، غنية بالعناصر الغذائية.
٦. تناول المشروبات الغازية (الفوارة) التي ينتشر استعمالها بين الناس سواء أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها ظناً منهم أنها تساعد على تسهيل الهضم وإرواء العطش ولا سيما في الطقس الحار وهي عادة، غير صحية لأنها تتسبب في انتقال الطعام - حتى دون اكتمال هضمه - من المعدة إلى الأمعاء وهذا يضعف فائدة المعدة في هضمها الأغذية وخصوصاً البروتينية منها، وبدلاً منها الإكثار من شرب المياه النقية التي يحتاج إليها الجسم فهي تساعد في عملية الهضم، وترطيب الجهاز التنفسي، وغسل الجسم (داخلياً) من السموم، ومنع تكون الرواسب والحصى في الكلى.
٧. الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة التلفزيون أو غيره من الأجهزة، لما يترتب على ذلك من إضاعة للوقت فيما لا فائدة فيه، كما أن طول فترة الجلوس تؤدي إلى الخمول، والكسل، والحيلولة دون استمتاع الجسم بالحركة اللازمة له، إضافة إلى ذلك فإن مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة مضرّة لجسم الإنسان، ويرجع السبب في ذلك إلى أن طريقة تكوين الصورة تؤدي إلى انبعاث أشعة من جهاز التلفزيون تصطم بجسم الإنسان، وجسم الإنسان قادر على التعامل مع كميات معقولة من هذه الأشعة، أما إذا زادت عن حد معين فإنها تبدأ بتأثيرها على خلايا الجسم.

وختاماً، فإنه يمكن القول إن العادات الصحية تعد من أهم وأبرز مقومات التربية الجسمية للإنسان، والتي لا غنى له عنها، لا سيما وأنها أحد مطالب النمو الصحيح وذات علاقة مباشرة بصحة الجسم وسلامته، فكان من الضروري جداً أن يعرفها الإنسان وأن يحافظ عليها في مختلف الظروف والأحوال العمرية، ويمتنع عن ممارسة العادات الضارة المؤذية لصحته.

والله نسال أن يمتعنا بأسماعنا، وأبصارنا، وعافية أبداننا، والحمد لله رب العالمين.

اعداد الطالبة: منى صالح الخميس